



Universidad del sureste
Campus Comitán
Lic. Medicina humana.



Dr. Jhovanny Efraín Ferrera Valdiviezo

Medicina Trabajo.

Mauricio Antonio Pérez Hernández.

Flashcards

5ºA

Riesgos mecánicos

Son los riesgos derivados de la maquinaria, herramientas, equipos eléctricos o mecánicos que pueden causar lesiones o accidentes.

- **Lesiones por maquinaria** (atrapamientos, cortes, caídas de objetos).
- **Descargas eléctricas** al manipular equipos o instalaciones sin las debidas medidas de seguridad.
- **Golpes por herramientas mal utilizadas.**

Prevención:

- Mantenimiento regular de maquinaria y equipos.
- Uso de dispositivos de seguridad como guardas, barreras o interruptores de emergencia.
- Capacitación sobre el uso seguro de maquinaria y equipos eléctricos.
- Proveer EPP adecuado (guantes aislantes, botas de seguridad).

Riesgos psicosociales

Son aquellos derivados de factores organizacionales o sociales que afectan la salud mental y emocional del trabajador.

- **Estrés laboral** por alta carga de trabajo o falta de control sobre tareas.
- **Acoso laboral** (mobbing).
- **Falta de apoyo social** o aislamiento en el trabajo.

Prevención:

- Fomentar un ambiente laboral positivo y de apoyo.
- Establecer una carga de trabajo razonable y tiempos de descanso.
- Implementar políticas contra el acoso laboral y fomentar la comunicación abierta.
- Ofrecer programas de apoyo psicológico.

Riesgos físicos

Son aquellos derivados de las condiciones físicas del entorno de trabajo que pueden causar daños a la salud.

- **Caídas o resbalones** en superficies mojadas o desordenadas.
- **Exposición a ruido excesivo** en fábricas o talleres.
- **Exposición a temperaturas extremas** (calor o frío).
- **Radiación** (ionizante o no ionizante) en ciertas industrias.

Prevención:

- Mantener el lugar de trabajo ordenado y libre de obstáculos.
- Usar calzado adecuado y antideslizante.
- Implementar sistemas de ventilación y control de temperatura.
- Proveer protección auditiva en áreas ruidosas y protección contra radiación.

Riesgos de seguridad

Son los riesgos relacionados con accidentes que pueden ocurrir debido a condiciones inseguras en el entorno laboral.

- **Caídas desde altura** en construcciones.
- **Accidentes vehiculares** en el sector del transporte.
- **Golpes o lesiones por objetos caídos.**

Prevención:

- Uso de barandas, arneses y otros dispositivos de seguridad en trabajos en altura.
- Señalización de áreas peligrosas y correcta disposición de herramientas.
- Capacitación sobre primeros auxilios y seguridad vial.
- Implementar procedimientos de evacuación en caso de emergencia.

Que es un pesticida

Un **pesticida** es una sustancia química o biológica utilizada para **controlar o eliminar plagas** que afectan a los cultivos, como insectos, hongos, bacterias, roedores, entre otros.

Tipos de pesticidas:

Insecticidas: Controlan insectos.

Fungicidas: Controlan hongos que afectan las plantas.

Bactericidas: Controlan bacterias.

Rodenticidas: Controlan roedores.

Enfermedades que provoca la carne de res.

Enfermedad: Fiebre Aftosa

Descripción: Enfermedad viral que afecta a animales de pezuña hendida.

Riesgo para humanos: No comúnmente transmisible, pero afecta el comercio de carne.

Prevención: Vacunación del ganado, control de movimientos de animales.

Enfermedad: Cisticercosis (Taenia saginata)

Descripción: Infección parasitaria por la tenia que afecta a los bovinos.

Riesgo para humanos: A través de carne cruda o mal cocida.

Prevención: Cocinar bien la carne, inspección sanitaria.

Que es un herbicida

Herbicida

Un **herbicida** es un tipo de producto químico utilizado para **eliminar o controlar el crecimiento de las malezas** o plantas no deseadas. Estos productos actúan de diferentes maneras, como alterando el crecimiento de la planta, matándola o inhibiendo su capacidad de fotosíntesis.

Tipos:

Herbicidas selectivos: Afectan solo a las malezas sin dañar a los cultivos.

Herbicidas no selectivos: Afectan a todas las plantas, incluyendo los cultivos, por lo que se usan para eliminar completamente las plantas en áreas no cultivadas.

Medidas de SEGURIDAD del Px en consulta

a) Protección contra infecciones (Bioseguridad)

- Lavado de manos.
- Uso de equipo de protección personal (EPP).
- Desinfección de superficies.
- Control de infecciones nosocomiales.

b) Identificación correcta del paciente

- Verificar la **identidad del paciente** antes de cualquier procedimiento para evitar errores médicos.
- Uso de **pulseras identificativas** o sistemas electrónicos que aseguren que el tratamiento o procedimiento corresponde al paciente correcto.

c) Vigilancia y control de medicamentos

Asegurarse de que los medicamentos sean administrados correctamente. Almacenamiento adecuado de medicamentos.

Riesgos fertilizantes

Un fertilizante es una sustancia que se agrega al suelo o a las plantas para mejorar la fertilidad del suelo y promover el crecimiento de las plantas. Los fertilizantes aportan nutrientes esenciales como nitrógeno (N), fósforo (P) y potasio (K), que son fundamentales para el desarrollo de las plantas.

Tipos de fertilizantes:

Fertilizantes orgánicos: Derivados de materiales orgánicos, como estiércol, compost o residuos de plantas.

Fertilizantes químicos: Son fertilizantes sintéticos que contienen nutrientes concentrados en formas fácilmente asimilables por las plantas.

Saturnismo

Intoxicación por plomo, es una afección grave que puede afectar a muchos órganos del cuerpo, incluyendo el cerebro, los nervios, los riñones, el hígado y la sangre.



Medidas de SEGURIDAD del Px en consulta

Enfermedad: Botulismo (Clostridium botulinum)

Descripción: Intoxicación alimentaria por una neurotoxina bacteriana.

Riesgo para humanos: Consumo de carne mal procesada.

Prevención: Manejo adecuado de forraje y almacenamiento de carne.

Enfermedad: Escherichia coli

Descripción: Bacteria que contamina la carne de res.

Riesgo para humanos: Carne mal cocida.

Prevención: Cocinar bien la carne, higiene adecuada en preparación de alimentos.

Que produce el mercurio

- Temblores
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Dificultades de memoria y concentración
- Pérdida de coordinación motora
- Deterioro cognitivo y demencia (en exposiciones crónicas)
- Nefritis (inflamación renal)
- Insuficiencia renal
- Dermatitis (inflamación de la piel)
- Erupciones cutáneas
- Irritación y quemaduras

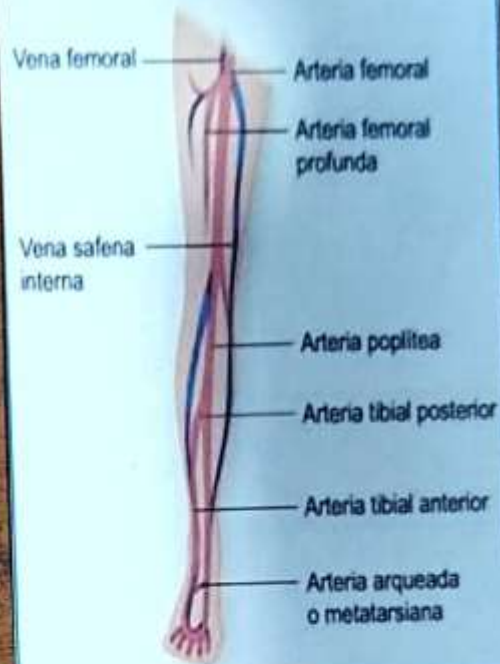
Tobillo

El tobillo se llama articulación del tobillo o **articulación tibiotalariana** en términos médicos. Esta articulación es la que conecta el **húmero** con los huesos del pie, específicamente el **tibia** y el **peroné** (o **fibula**) con los huesos del pie, particularmente el **talón** o **tarso**.

Componentes de la articulación del tobillo:

1. **Tibia:** Es el hueso principal de la pierna, sobre el que recae el peso del cuerpo.
2. **Peroné (Fibula):** Es el hueso más pequeño de la pierna, situado al lado de la tibia.
3. **Astrágalo (Talus):** Es el hueso del pie que se articula con la tibia y el peroné para formar la articulación del tobillo.

Arterias de pie



Músculos de pierna



0 3
Ayuda recoger las piezas de cartón
separadamente con un
trozo de cartón hasta que
pueda ir colocando una
pieza en cada una
hasta que quede
completa.

0 4
Después de recoger
las piezas, bájalas y
colócalas en el
orden correcto y
completa.

0 5
Puedes poner las
piezas en el
orden correcto y
completa.

0 1
Abra una ventana
intermediana.
Póngala en el
orden correcto y
completa.

0 2
Después de recoger
las piezas, bájalas y
colócalas en el
orden correcto y
completa.



QUE HACER EN CASO DE
Rotura de tendón

Kilocaloría

es una unidad de medida de la energía que se utiliza para expresar el valor energético de los alimentos y bebidas que consumimos. En términos simples, mide cuánta energía nuestro cuerpo puede obtener al digerir y metabolizar un alimento.

1 kilocaloría (kcal) es la cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de **1 kilogramo de agua en 1 grado Celsius** a nivel del mar (a una presión estándar de 1 atmósfera). En este sentido, "caloría" a menudo se refiere a una "kilocaloría", ya que la unidad "caloría" en términos de nutrición es comúnmente entendida como **1 kcal**.

Tipos de prevención

Prevención primaria

Dirigida a todos los ciudadanos

Actúa antes de que ocurra el delito

Resultados a medio y largo plazo

Ámbitos esenciales: educación, socialización, vivienda, bienestar social, trabajo y calidad de vida

Prevención secundaria

Dirigida a potenciales delincuentes y víctimas

Actúan cuando hay un riesgo de cometer un delito

Resultados a corto y medio plazo

Medidas que dificultan la comisión del hecho criminal

Prevención terciaria

Dirigida a delincuentes cometidos

Actúa cuando el delito ya ha sido cometido

Tiene como objetivo evitar la reincidencia

Que es prevención

Conjunto de acciones, medidas y estrategias que se implementan para evitar o minimizar los riesgos, daños o peligros antes de que ocurran.

Identificación de riesgos: Detectar los peligros presentes en el entorno de trabajo que podrían causar accidentes o enfermedades.

Medidas preventivas: Tomar acciones para eliminar o controlar esos riesgos, como el uso de equipos de protección personal (EPP), la reorganización del espacio de trabajo, o la implementación de procedimientos más seguros.

Capacitación: Enseñar a los trabajadores cómo identificar riesgos, cómo usar los equipos de protección, y cómo reaccionar en caso de emergencia.

Control continuo: Realizar seguimientos y auditorías para asegurarse de que las medidas preventivas se están implementando correctamente.

Riesgos ergonómicos

Son aquellos que surgen debido a la interacción entre el trabajador y su entorno de trabajo, especialmente por la mala postura o la repetición de movimientos.

- Lesiones musculoesqueléticas por posturas inadecuadas o largas jornadas sentadas.
- Síndrome del túnel carpiano por movimientos repetitivos (como teclear).
- Fatiga visual por el uso prolongado de pantallas.

Prevención:

- Diseño ergonómico de estaciones de trabajo (sillas, mesas ajustables, pantallas a la altura correcta).
- Implementación de pausas activas para reducir la fatiga.
- Capacitación sobre posturas adecuadas y ejercicios de estiramiento.

¿Por qué se usa la kilocaloría en nutrición?

La alimentación, las kilocalorías se usan para medir la cantidad de energía que un alimento aporta al cuerpo. Nuestro organismo necesita energía para realizar todas sus funciones vitales (respiración, circulación sanguínea, digestión, etc.) y para llevar a cabo actividades físicas (caminar, correr, trabajar, etc.).

- **Proteínas y carbohidratos:** Aportan aproximadamente **4 kcal por gramo**.
- **Grasas:** Aportan aproximadamente **9 kcal por gramo**.
- **Alcohol:** Aporta alrededor de **7 kcal por gramo**.

Enfermedades que provocan la carne de res.

Enfermedad: Tuberculosis Bovina (Mycobacterium bovis)

Descripción: Enfermedad bacteriana que afecta los pulmones de los bovinos.

Riesgo para humanos: A través de carne o leche no pasteurizada.

Prevención: Pasteurización de la leche, inspección de carne.

Enfermedad: Brucelosis Bovina (Brucella abortus)

Descripción: Enfermedad bacteriana que afecta el sistema reproductivo del ganado.

Riesgo para humanos: A través de carne o leche cruda.

Prevención: Vacunación del ganado, pasteurización de la leche.

Salud publica

Conjunto de acciones, políticas, servicios y medidas organizadas por las autoridades gubernamentales y otras instituciones para proteger y mejorar la salud de las poblaciones, tanto a nivel individual como colectivo. Se enfoca en prevenir enfermedades, prolongar la vida y promover el bienestar a través de la prevención, el control y la gestión de riesgos y factores que afectan la salud de la comunidad.

Medidas de PREVENCIÓN del Px y medico

a) Vacunación y control de salud

- Estar vacunado contra enfermedades prevenibles como **hepatitis B, influenza** y otras enfermedades infecciosas.
- Realización de exámenes médicos periódicos para prevenir la transmisión de enfermedades y mantener una buena salud del personal.

b) Capacitación continua en seguridad laboral: formación constante sobre protocolos de bioseguridad, primeros auxilios y cómo actuar en situaciones de emergencia, como reacciones alérgicas graves o paros cardíacos.

c) Manejo de materiales y equipos médicos: Mantenimiento regular de equipos médicos para prevenir fallas o accidentes.

Bibliografía

Gil Hernández, F. (Ed.). (2016). *Tratado de medicina del trabajo* (2ª ed.). Elsevier.